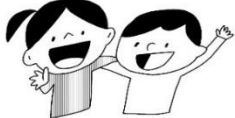


# ほけんだより

令和8年4月30日  
佐倉市立下志津小学校  
保健室

☆おうちの方と読みましょう


保健目標  
～5月の保健目標～  
けがを予防しよう



新学期が始まり、1カ月がたちました。新しい環境にはなれましたか？  
これからだんだん日差しが強くなってきます。のどがかわいたと思う前に、こまめに水分補給をして早めの暑さ対策をしましょう。

## 5月の予定

- 12日(火)内科検診(4～6年)
- 19日(火)内科検診(1～3年)
- 20日(水)歯科検診(4～6年)
- 21日(木)尿検査二次
- 26日(火)心電図検査(1年)
- 28日(木)尿検査(二次予備)



### 健康診断の結果をお知らせします

からだ健康だった？  
どれくらい成長した？

おうちの人と一緒に確認しましょう。

「受診のおすすめ」をもらった人は、早めに病院へ。

## 「はしか」とは・・・？



発熱、咳や鼻水などの風邪のような症状、発しんなどが特徴の「はしか(麻疹)」の患者が増えていると昨今話題となっています。はしか(麻疹)にかからないようにするためには、予防接種を受けることが最も効果的と言われています。手洗いうがいでは予防できない感染症です。今一度、おうちの人と予防接種歴を確認してみましょう。

### 特徴

- 4～5日間続く熱、咳、のどの痛み、鼻水、めやに、目が赤くなる、だるさ
- 口の中に白いぶつぶつができる
- その後首すじや顔に赤いぶつぶつができる

### 対策

- マスク、手洗いは予防効果が期待できません×(空気感染のため)
- はしか予防＝予防接種をしましょう！  
→予防接種歴が無く、患者と接触した場合においても72時間以内に予防接種を行うと予防できる可能性があります。

## 今月の保健室

### みのまわりのせいけつについて

汗ばむ日も増え、体がよごれやすくなる季節です。毎日の生活で身の回りのせいけつについて、できているものは口の中にチェックを入れましょう。

#### ハンカチ・ティッシュ

手を洗ったあとは、ハンカチでふくよ

ハンカチがないから服でふいているよ



#### 歯みがき

歯みがきはするけどすぐおわり！

みがく順番を決めてしっかりみがくよ



## 災害共済給付制度

登校中に  
体育の授業で  
遠足中に



学校の管理下でケガをして医療機関にかかったとき、医療費の一部が給付されます。総医療費5,000円(自己負担3割の場合、支払い額が1,500円)以上が対象になります。受診した月から2年間請求を行わなければ給付を受けられなくなるので、早めに保健室にお知らせください。